



堤が丘だより

3月

花巻生協さん 2か月ぶりに吉里吉里に来てくれました。

「明けましておめでとうございませ〜んあ〜」玄關から大喧声でした。堤が丘に来てくれる方達は、もう4年にもなるため、元氣も知れず毎月楽しみにして居ます。この日は、前日から大騒ぎに



伝わる「こまこま汁」と作り上げておしく頂きました。

レシピをしっかりと聞いてお家で作ってみようです。毎回どうぞ12家庭会社、こまこま汁を作ります。



もうお春？

13.14日と暖かかたため、花壇の草むしりしかいっせいで済みました。

皆さんお過ごし良かったですか...



予防しよう!!

インフルエンザ

- かからないためのポイント。
- こまめに手洗い、うがいを心がける。
- アルコール消毒も有効。
- 栄養、休養を十分にとり抵抗力を高める。
- 毎年予防接種を受ける。
- 感染者と接触する時間を短かくする。
- 人混みではマスクをする。

▶手洗い!!

塗立てた石けんの最後でも15秒以上、流水を念入りに洗おう。

洗った後は清潔なタオルを使い、捨てるのに10-20秒で水分を拭き取りましょう。

